



Παγκοσμίως η **οσφυαλγία** προκαλεί **μεγαλύτερη αναπηρία** από οποιαδήποτε άλλη πάθηση.

Περίπου μόνο το **1-5%** των περιπτώσεων οσφυαλγίας προκαλείται από **σοβαρή ασθένεια** ή **τραυματισμό**.

Η **θεραπευτική άσκηση** μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη **της κινητικότητας και της δύναμης**.

Η **κάμψη της Σ.Σ.** και η **ανύψωση βάρους** είναι φυσιολογικές κινήσεις και είναι **ασφαλείς** για το σώμα.



Πολλές μορφές **θεραπευτικής άσκησης**, μαζί και οι ασκήσεις με βάρη, μπορούν να αποφέρουν **μεγάλα οφέλη** στους πάσχοντες.

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ



Ο **χρόνιος πόνος** επιβαρύνει σημαντικά την **υγεία παγκοσμίως**

Τι ισχύει για τον πόνο:

Ο **οξύς πόνος** μας ειδοποιεί για πιθανή βλάβη των ιστών. Μπορεί να παρουσιαστεί μετά από χειρουργική επέμβαση ή τραυματισμό, αλλά μερικές φορές εμφανίζεται χωρίς συγκεκριμένο λόγο. Ο **χρόνιος πόνος** συνήθως δεν σχετίζεται με βλάβη ιστών και μπορεί να συνεχίζεται για πολλά χρόνια.

Η θεραπευτική άσκηση συμπεριλαμβάνεται σε όλες τις οδηγίες για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας, τον ειδικό της θεραπευτικής άσκησης.



Movement for Health
World Physical Therapy Day



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org